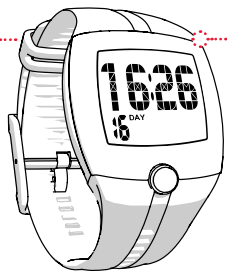


BONJOUR TOUT LE MONDE,

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce petit guide pratique, nous allons vous expliquer les rudiments de votre produit favori pour une vie plus active et plus saine.

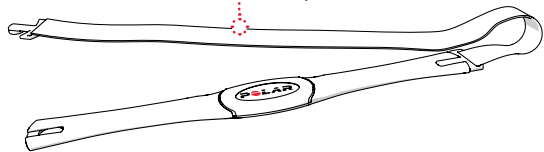


POLAR FT1/FT2 CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Faites vos premiers pas dans le monde de l'entraînement basé sur la fréquence cardiaque et apprenez à vous entraîner au sein de votre zone de fréquence cardiaque cible.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

Placez l'émetteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine afin d'obtenir votre fréquence cardiaque avec précision et en temps réel sur le cardio.



Vous pouvez télécharger la version complète du manuel d'utilisation et la dernière version du présent guide à l'adresse polar.com/support. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner de super didacticiels vidéo à l'adresse polar.com/en/polar_community/videos.

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOTRE FT1/FT2

Avec le FT1/FT2, tout fonctionne avec un seul bouton, que vous pouvez utiliser pour commuter entre les vues, modifier les réglages ou confirmer des sélections.

- En mode horaire, appuyez sur le bouton autant de fois que nécessaire pour démarrer un exercice (EXE), consulter les séances d'entraînement précédentes (FILE (Fichier)) ou modifier les réglages (ZONE, TIME (Heure), DATE, USER (Utilisateur)). Attendez que l'option/la valeur s'affiche et commence à clignoter.

Maintenez le bouton enfoncé pour revenir à l'affichage de l'heure.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pendant une séance d'entraînement, pour basculer entre les différentes vues rapprochez votre cardio de l'émetteur de fréquence cardiaque.

DÉMARRAGE

Avant de commencer à vous entraîner avec votre FT1/FT2, vous devez passer par quelques étapes.

- Appuyez tout d'abord pendant une seconde sur le bouton afin d'activer votre cardio.
- Puis, outre les réglages TIME (Heure) et DATE, paramétrez également les limites de zone cible et votre âge*.



Paramétrez vos limites de fréquence cardiaque de zone cible pour être sûr de vous entraîner à l'intensité appropriée.

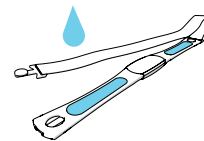


Avec le FT2, vous pouvez aussi paramétrer votre âge en vue de l'utilisation des limites de fréquence cardiaque basées sur l'âge, qui vous permettent de vous entraîner à l'intensité appropriée.

*) S'applique uniquement au cardio FT2.

MISE EN PLACE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Reliez une extrémité de l'émetteur de fréquence cardiaque à la ceinture élastique.
2. Humidifiez les deux surfaces rainurées à l'arrière.



3. Fixez l'émetteur de fréquence cardiaque autour de votre poitrine et ajustez parfaitement la ceinture.



4. Vérifiez que les surfaces rainurées mouillées sont bien en contact avec votre peau et que le texte figurant sur l'émetteur de fréquence cardiaque est placé au centre de votre poitrine, en position droite.

Rincez la ceinture à l'eau courante après chaque utilisation. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet à l'adresse polar.com/support.

ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE FT1/FT2

POUR COMMENCER...

1. Mettez le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque en place. Assurez-vous de l'absence d'autres émetteurs de fréquence cardiaque à proximité (dans un rayon d'un mètre autour de vous) car ils risquent d'interférer avec le vôtre.
2. En mode horaire, appuyez une fois sur le bouton pour afficher EXE.

L'enregistrement démarre au bout de quelques secondes. Le symbole de fréquence cardiaque clignote jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque soit détectée. Une fois que le cardio a détecté votre fréquence cardiaque, les autres émetteurs situés à proximité n'affecteront pas les informations relatives à votre entraînement.

Lors de l'entraînement, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque, la durée de la séance et l'heure en temps réel. En apprenant à connaître les réactions de votre fréquence cardiaque à l'entraînement, vous pouvez faire en sorte que chaque séance vous apporte les bénéfices recherchés. Plus d'informations sur polar.com/support.

...ET LORSQUE VOUS AVEZ TERMINÉ

Appuyez sur le bouton pour arrêter votre séance d'entraînement. Le message STOP apparaît et votre cardio repasse en mode montre en quelques secondes.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre et l'émetteur de fréquence cardiaque conviennent à la baignade et à la natation (étanchéité 30 m).

CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile	2 ans (1h d'entraînement par jour)
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Bracelet	Polyuréthane thermoplastique
Arrière et boucle du bracelet	Acier inoxydable <i>Conforme à la Directive de l'UE 94/27/CE et sa modification 1999/C 205/05 sur le dégagement de nickel des produits entrant en contact direct et prolongé avec la peau.</i>

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Durée de vie de la pile	2500 heures d'utilisation
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Matériau du connecteur	Polyuréthane
Boucle de la ceinture	Polyuréthane
Tissu de la ceinture	46 % nylon, 32 % polyester, 22 % caoutchouc naturel (latex)

La pile de l'émetteur du cardio peut être remplacée dans des points spécialisés.

ACCÉDER AU SUPPORT PRODUIT



[polar.com/
support/FT1](http://polar.com/support/FT1)



[polar.com/
support/FT2](http://polar.com/support/FT2)

RESTEZ CONNECTÉ AVEC POLAR



[facebook.com/
polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/
polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/
polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/
polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

Compatible avec les produits Polar et de nombreux éléments d'équipement de gym utilisant



POLAR
LISTENS TO YOUR BODY



Polar FT1 et FT2
GUIDE DE DÉMARRAGE